

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В., Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

9. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ: А. С. К., 2007. 144 с.

10. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Наук.-метод.посібник. Київ: А.С.К. 2004.192 с.

11. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб.: Л. : ЛДУФК, 2014. 206 с.

Ярмошук О.О., Дідух Н.

ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Анотація. У статті розкривається сутність формувального оцінювання навчальних досягнень учнів. Показується можливість використання різноманітних технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: педагогічний контроль, оцінювання, урок фізичної культури, критерії; зворотній зв'язок, активність учнів.

Постановка наукової проблеми. Набутий досвід переконує, що реформування повної загальної середньої освіти на компетентісно та дитиноцентриських засадах неможливе без перегляду підходів до оцінювання навчальних досягнень учнів. У «Типовій освітній програмі для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти», затвердженій Наказом Міністерства освіти і науки України від 19.02. 2021 р. № 235 задекларовано, що при оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти вчитель фізичної культури має здійснювати особистісно орієнтований підхід та може використовувати додаткові «бонусні» бали, що надаються учням за динаміку особистих досягнень; активність під час занять фізичною культурою; участь у змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Все більшої популярності в освітянській і науковій спільноті набуває термін «формувальне оцінювання». Зазначена проблематика була предметом наукових досліджень багатьох учених у питаннях

проведення занять з фізичного виховання (Моїсєєв, 2019, 2019, Shalar, Huzar, Strikalenko, Yuskiv, Homenko, Novokshanova, 2019; Гузарь, Недбайло, 2002; Гузар, Шалар, Шкурпат, 2016), проведення занять з розділу «Спортивні ігри» (Гузар, Сапронова, Шалар, 2014; Гузар, 2019).

Вчені та педагоги-практики пропонують різноманітні шляхи підвищення ефективності педагогічного контролю за діяльністю учнів на заняттях з фізичної культури та спорту. Це і організація інноваційні підходи до проведення занять з фізичної культури і спорту (Моїсєєв, 2013, 2017; Ганчева, Моїсєєв, 2016; Shalar, Huzar, Strikalenko, Yuskiv, Homenko, Novokshanova, 2019), підготовка вчителя до використання технік формувального оцінювання (Моїсєєв, 2018, 2019), використання технік формувального оцінювання на уроках фізичної культури та діалогізація фізичного виховання учнів (Моїсєєв, 2019), компетентнісний підхід до фізичного виховання учнів Нової української школи (Моїсєєв, Гузар, Шалар, 2019), освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках з ігрових видів спорту (Шалар, Могилевський, 2010; Шалар, Мартиненко, 2011; Юськів, 2018); педагогічне керівництво техникотактичною підготовкою спортсменів в ігрових видах спорту (Артеменко, 2014; Силка, & Паєвський, 2017; Гузарь, 2019); спортизація уроків фізичної культури з ігрових видів спорту (Шалар, Гузар, Решотка, 2019; Юськів, Степанюк, Юськів, Свирида, 2018); психічна підготовка та розвиток особистісних якостей юних спортсменів (Гузар, Сапронова, Шалар, 2014; Гузар, Шалар, Унгурян, Бережков, 2014; Шалар, Стрикаленко, Гузар, 2019; С. Юськів, К. Юськів, 2018); оцінка та врахування фізіологічних і функціональних можливостей учнів на заняттях з фізичної культури та спорту (Strelnikova, Kozina, Sobko, Nuzhna, Polishchuk, Ryepko, Kozin, 2018).

Проте, не зважаючи на проведені різноманітні дослідження, проблематика теоретичного обґрунтування, розробки та апробації використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури потребує більшої уваги.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні методичні підходи до оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури в Новій українській школі на різних етапах навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз освітньої практики та її нормативного забезпечення підводить до висновку про традиційну нерозривність понять «оцінювання» та «перевірка» і «контроль». Так, у рекомендаціях Міністерства освіти і науки України щодо контролю й оцінювання навчальних досягнень учнів (2014 рік) зазначено: «...Перевірка й оцінювання передбачає систематичне й об'єктивне визначення рівня навчальних досягнень учнів відповідно до програмових вимог. ...Результати контрольно-оцінної діяльності мають виховне значення. Об'єктивно і методично правильно організований контроль розкриває невикористані резерви, можливості дитини, стимулює учнів до систематичної наполегливої праці, зумовлює формування важливих якостей особистості: відповідальності, здатності до подолання труднощів, самостійності» [2].

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: *педагогічний* (здійснюється викладачем, учителем, фахівцем) і *самоконтроль* (учитель - учень), у якому об'єкт і суб'єкт контролю збігаються.

За формою педагогічний контроль поділяють на *попередній* (вихідний), *поточний*, *тематичний*, *етапний*, *підсумковий*.

Попередній контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації завдань навчальної програми і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл контингенту (учнів) за групами (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Такі відомості частково можна отримати, проаналізувавши результати, які показали студенти на вступних екзаменах, а учні - в попередньому річному циклі занять.

За допомогою різноманітних контрольних випробувань (тестів) учитель визначає рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленості, оцінює функціональний стан організму учнів.

Попередній, як і будь-який інший контроль, має здатність впливати на хід і результати навчання за умови, якщо його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє.

Безумовно, ті, хто бере в ньому безпосередню участь - учні. Тому необхідно, щоб проведення контрольних випробувань носило змагальний характер, а отримані результати фіксувалися в спеціальному журналі викладача і в зошитах учнів.

Облік такої інформації дозволяє усім учасникам навчального процесу бачити динаміку просування до поставленої мети на конкретному етапі навчання, обирати адекватні засоби для домашніх завдань тощо.

Поточний контроль, який можна назвати оперативно-поточним, безпосередньо пов'язаний з управлінням процесом засвоєння знань, умінь і навичок (учнів) і виконує в ньому функцію прямого і зворотного зв'язку між вчителем і учнями.

Для **оперативно-поточного контролю** слід використовувати ті методи і прийоми, які дають змогу одержати термінову інформацію як про техніку виконання вправ, рівень розвитку фізичних якостей, так і про реакцію організму на навантаження.

Суттєво також, щоб операції, котрі виконуються в його ході, не вимагали б від (учнів) значних додаткових зусиль, не, відволікали б їх від розв'язання основних завдань, на які спрямоване заняття, не утворювали б перерви в них, а органічно вписувались би в його структуру.

Основними способами оперативно-поточного контролю є: пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз тощо.

Тематичний контроль проводиться для оцінки ходу вивчення певної теми, наприклад, стрибки, метання тощо, або розділу навчальної програми: спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо.

Етапний (рубіжний) контроль дозволяє оцінити систему занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення спортивної дисципліни і розділу навчальної програми протягом навчального року (чверті, півріччя) для учнів.

В оцінюванні навчальних досягнень учнів важливо розрізняти поточне формувальне оцінювання (оцінювання для навчання) та підсумкове оцінювання (семестрове, річне).

Поточне формувальне оцінювання здійснюють з метою допомогти учням усвідомити способи досягнення кращих результатів навчання.

Підсумкове оцінювання здійснюють з метою отримання даних про рівень досягнення учнями результатів навчання після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів.

Окрім поточного формувального та підсумкового (семестрового, річного) оцінювання, педагогічні працівники закладу освіти можуть ухвалити рішення про здійснення **проміжного оцінювання результатів навчання з окремих предметів / інтегрованих курсів**. Періодичність і процедури здійснення проміжного оцінювання й види діяльності, результати яких підлягають проміжному оцінюванню, визначають педагогічні працівники закладу освіти залежно від дидактичної мети та з урахуванням відповідної навчальної програми.

Обов'язки викладача не обмежуються вміннями швидко та правильно аналізувати успіхи учнів і знаходити способи виправлення недоліків. Він повинен навчити самих учнів аналізувати свої помилки і досягнення, але на їхнє вміння розбиратися у своїх досягненнях і невдачах слід покладатися з обережністю. Учні, котрі повністю надані самі собі, не завжди можуть критично поставитися до своєї діяльності і будуть припускатися помилок там, де їх можна було б запобігти, якщо б вони керувалися порадами викладача.

Одна з мір виховання почуття самокритики полягає у тому, щоб спонукати тих, хто займається, взаємно оцінювати свої успіхи, виправляти помилки один одного, колективно обговорювати результати "прикидок", змагань.

Схвалення часто буває шаблонним, викладач не мотивує своєї оцінки, оскільки несхвалення без відповідного обґрунтування,

внаслідок своєї невизначеності, не буде давати бажаного результату, тому завжди слід відмічати, що саме було неправильним і чому.

Якщо викладач, зробивши зауваження усім, залишає без оцінки окремих учнів, то це діє на них негативно. Вони у такому випадку розглядають категорії "без оцінки" як немотивовану негативну оцінку та небажання викладача допомогти їм у роботі.

Оцінка успішності учнів повинна формулюватися у таких висловлюваннях, щоб вона служила засобом виховання в учнів впевненості у своїх силах. Впевненість дозволяє правильно визначити свої можливості, проявляти активність, наполегливість у засвоєнні навчального матеріалу, а іноді і рішучість при виконанні небезпечних вправ.

Відмічаючи успіхи, а тим більше недоліки своїх учнів, викладач ні в якому разі не повинен торкатися "їхньої особистості, а тим більше фізичних вад, які гальмують оволодіння тією або іншою фізичною вправою.

Зауваження робляться з урахуванням рухового досвіду і знань учнів, в іншому випадку через свою специфічність вони не будуть дохідливими.

При виконанні вправ групою зауваження, особливо індивідуальні, рекомендується робити стисло і лише у випадку особливої необхідності звертатися до багатослівних пояснень, інакше урок доведеться часто переривати, що знижує щільність заняття.

Таким чином, педагог і учень отримують інформацію, яка дозволяє виявляти рухові помилки і своєчасно вживати заходів до їх виправлення. Головне джерело інформації для педагога – спостереження, а для учня – самоконтроль.

Щоб самоконтроль був достатньо ефективним, учень повинен знати, що спостерігати, як і навіщо. Об'єктом самоспостереження можуть бути:

1. Загальний характер виконання вправи (оцінювання легкості, суцільності, узгодженості частин дії, результативність).
2. Оцінка кінематичних характеристик руху (положення, шлях, ритм, швидкість, точність).

3. Оцінка динамічних характеристик (величина зусиль, напруженість).

Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» (англ. – «assessmentforlearning»). «Формувальне» (англ. – «formative») – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень.

«Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, своєю чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
2. Створення ефективного зворотного зв'язку.
3. Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
4. Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.

5. Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).

6. Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання на відповідному етапі освітнього процесу. Отже, розроблення освітні цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На жаль, досить часто на практиці цілі формулюються надто широко, абстрактно, їх неможливо виміряти.

Виходом із ситуації є правило формулювання цілей за принципом SMART (абревіатура англійських слів, що вказують на характеристики навчальної цілі – конкретна (Specific), вимірна (Measurable), досяжна (Achievable), відповідна (Relevant), визначена в часі (Timed/Timed-bound)). Наприклад, SMART-завдання уроку з баскетболу може бути: «Через 3 уроки виконувати влучний штрафний кидок в кошик 1 з 3-х, вміти жонглювати мяч певним способом

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання. Практика показує, що розроблення критеріїв робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв

спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формуального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання.

У процесі формуального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем процесу просування учня до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Програмою передбачене застосування практик формуального оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання з формуальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

а) практичної, а саме:

- оцінку динаміки розвитку фізичних якостей, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінку динаміки використання техніки фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення результатів навчання з фізичної культури у позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

б) цифрової, зокрема:

- результати тестування з використанням Інтернет технологій;
- використання інформаційних технологій, технологічних гаджетів (фітнес трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінки;
- популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах;
- створення електронного портфоліо;
- використання комп'ютерних програм та гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо.

в) усної, зокрема шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування, тощо:

- письмової, зокрема шляхом тестування тощо.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми пропонується концепція формування рухових дій на основі «понятійних» (що робити? як робити?), «рухових» (як контролювати?) і «чутливих» (що відчувати?) компонентів. Згідно з цією концепцією, на першому етапі процесу навчання фізичним вправам пропонується впливати переважно на «понятійні» та «рухові» компоненти. На

другому — на «рухові» та «чутливі»; на третьому — комплексно: «понятійні», «рухові» і «чутливі».

Учні, які навчалися за цією схемою, змогли за короткі терміни оволодіти технікою виконання стрибка в довжину з розбігу «зігнувши ноги» (табл. 1).

Таблиця 1

Стрибок в довжину з розбігу «зігнувши ноги»

Фази стрибка	Понятійний компонент	Рухливий компонент	Чутливий компонент
	Що робити? Як робити?	Як контролювати?	Що відчувати?
Розбіг	Виміряти розбіг ступнями: короткий 25—30; середній 55—60; повний -110—130. Прийняти вихідне положення перед початком розбігу: ноги нарізно, долоні на колінах. Падінням вперед розбіг почати активно, якомога швидше вийти на оптимальну швидкість. Підтримувати оптимальну швидкість, перейти на акцентований біг на останніх шести кроках. Підготуватись	Зосередження перед розбігом не менше 6 с. Виконати декілька пробних стрибків та внести корективи щодо попадання на брус. Приріст довжини кроків згідно за принципом «золотого ряду»: 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55 см. Перехід до специфічного бігу стрибун: тулуб вертикально, стегна піднімаються до кута 90°. Точність пробігання контрольних відміток, оптимальність швидкості бігу, збільшення передостаннього	Впевненість у своїх діях. Уявити стрибок в цілому (ідеомоторне вправлення). Почати розбіг з настроєм на виконання запланованого результату або нормативу. Тягу вперед, контакт з доріжкою, піднімання стегон, збільшення частоти кроків, зростання пружності м'язів

	до відштовхування Підвищити швидкість розбігу за рахунок частоти кроків, останній крок виконати найшвидше	та зменшення останнього кроку на 3/4 ступні	
Відштовхування	Ногу на відштовхування поставити вперед-зверху-під себе. Відштовхнутись активно, але не ударом поставити ногу на брусок. Увага на виліт в кроці, активний підйом махової ноги і протилежної руки	Точність попадання на брус, активний мах ногою і її затримка в момент закінчення відштовхування, високий виліт в кроці	Ногу на поштовх ставити напруженою, живіт втягнутий, бачити дальній край стрибкової ями. Пружне відштовхування. Ритм підходу до поштовху на поштовх: «соол — даа — тик!»
Політ	Триматися вертикально. Затриматися в кроці до 1 с, підтягнути поштовхову ногу до махової, нахилити тулуб уперед до торкання грудьми колін, руки опустити вниз — назад	Відсутність падіння швидкості, затягнутий політ та активне групування перед приземленням	Замах гомілками, політ із затримкою дихання. Натяг м'язів задньої поверхні стегна та напруження м'язів спини та живота
Приземлення	Гомілки	Приземлення в	Відчуття

	винести вперед, амортизувати приземлення за рахунок згинання ніг у колінах та кульшових суглобах, сісти в слід від п'ят	групуванні, вихід гомілок вперед	суцільності і узгодженості усіх рухів і стрибка в цілому
--	---	----------------------------------	--

Останнім етапом організації формувального оцінювання є *корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання*. Формувальне оцінювання уможливорює відстеження вчителем процесу просування учня до навчальних цілей, корегування навчального процесу на ранніх етапах, а учневі – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Висновки. Отже, навчання й оцінювання – нероздільні процеси. Як бачимо, педагогічне оцінювання є одним із найважливіших елементів сучасного навчального процесу. Від правильної організації оцінювання більшою мірою залежить ефективність управління навчальним процесом. Формувальне оцінювання – це цілеспрямований неперервний процес спостереження за навчанням учнів; воно є необхідною умовою інтерактивного навчання, у процесі якого формується культура спільного обговорення у класі, розвиваються навички критичного і творчого мислення, а також формується середовище, що заохочує учнів запитувати. Формувальне оцінювання підтримує впевненість учнів у тому, що кожен із них здатен покращити свої результати, оскільки учням наводяться приклади того, що від них очікують.

Активне застосування сучасними педагогами методики формувального оцінювання є одним із ключових чинників якісної освіти.

Отже, сучасний урок фізичної культури у Новій українській школі має будуватися на компетентісно та критеріально-рефлексивній парадигмі розвитку освіти із системним використанням технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів.

Список використаних джерел

1. Вілмут Дж. Оцінювання для навчання : навч. посіб. К.: Майстер-клас, 2007. 170 с.
2. Дементієвська Н. Формуюче оцінювання в курсі допрофільної підготовки за програмою Intel «Шлях до успіху». *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2012. № 2. С. 60–69.
3. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2012. 102 с.
4. Моїсєєв, С.О. Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) / за ред. Кузьменка В.В., Слюсаренко Н.В.: у II ч. Ч. II. Херсон : КВНЗ “Херсонська академія неперервної освіти”, 2019. С. 135-142.
5. Морзе Н. В. Формувальне оцінювання : від теорії до практики. *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2013. № 6. С. 45–57.
6. Полякова О. Реалізація компетентнісного підходу в оцінювальній діяльності вчителя початкових класів. *Рідна школа*. 2013. № 11. С. 69–72.
7. Щербак О. І., Софій Н. З., Бович Б. Ю. Теорія і практика оцінювання навчальних досягнень : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2014. 136 с.

Семенович С.В.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ

Анотація. У роботі обґрунтовано, що диференційований вибір вправ на тренажерах при суворому дозуванні з врахуванням специфіки фізичної і функціональної підготовленості студентів на тренажерах, забезпечує цілеспрямований розвиток їх моторики з метою досягнення оптимального рівня фізичного стану.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,

Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»